

しゅうなん食育レシピ 『周南ゴロゴロカレー』



材料 (4人分)	
ごぼう	80g
れんこん	80g
にんじん	60g
大根	120g
玉ねぎ	140g
じゃがいも	80g
セロリ	40g
にんにく	1片(5g)
しめじ	60g
こんにゃく	80g
里芋	70g
ソーセージ(鹿野)	80g
サラダ油	小さじ2
A	
カレー粉	小さじ2(適宜)
小麦粉	大さじ3
バター	大さじ2
コンソメ	1個
B	
トマトケチャップ	小さじ2
ウスターソース	小さじ1
砂糖	小さじ2
米	320g
パセリ	20g

作り方

- ① 米は普通に炊く。
- ② セロリ、にんにくはみじん切り、そのほかの野菜は小さめの乱切り、ソーセージは5mm位の輪切りにする。
- ③ 鍋に油を入れセロリとにんにくを炒め、野菜類全てを重ね入れ、ふたをし、弱火で20分位蒸し煮する。
- ④ Aを入れなじませ、水3カップとコンソメを入れ再びふたをして弱火で5分位煮込む。ソーセージとBを入れゆっくり煮込み、味をみて好みでカレー粉、塩、みりん、はちみつ、粉唐辛子などを加える。
- ⑤ ご飯を器に盛り④をかける。パセリのみじん切りを飾る。

1人分の栄養価

エネルギー 530 kcal たんぱく質 10.8g 脂質 12.7g カルシウム 77mg 食塩相当量 1.4g